



### ERWACHSENENBILDUNG

1. SEMESTER 2026/27 (17.08.2026 – 05.02.2027)

#### BEWEGUNG

##### GYMNASTIK

Abwechslungsreiche Bewegungsarbeit mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung. Kräftigt die Muskulatur und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

| Kurs | Kursleitung         | Ort                | Tag      | Zeit          | Kosten                                                                                    |
|------|---------------------|--------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 229  | Teresa Frischknecht | Turnhalle Eselriet | Montag   | 08.00 – 08.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 206  | Klaudija Zalapski   | Turnhalle Watt     | Montag   | 19.00 – 19.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 233  | Muna Salih          | Turnhalle Eselriet | Montag   | 18.00 – 18.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 236  | Teresa Frischknecht | Turnhalle Eselriet | Montag   | 09.00 – 09.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 237  | Muna Salih          | Turnhalle Eselriet | Dienstag | 10.00 – 10.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 225  | Teresa Frischknecht | Turnhalle Watt     | Dienstag | 18.00 – 18.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |

##### PILATES

Ganzheitliches Körpertraining, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit fördert. Kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung fördern Kraft und Körperwahrnehmung.

| Kurs | Kursleitung         | Ort                | Tag        | Zeit          | Kosten                                                                                    |
|------|---------------------|--------------------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 226  | Teresa Frischknecht | Turnhalle Watt     | Dienstag   | 19.00 – 19.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 219  | Teresa Frischknecht | Turnhalle Eselriet | Donnerstag | 18.00 – 18.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 220  | Teresa Frischknecht | Turnhalle Eselriet | Donnerstag | 19.00 – 19.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |



## HALTUNGS- UND RÜCKENGYMNASTIK

Stärkt gezielt die Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur und fördert eine gesunde Körperhaltung. Löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit und beugt Rückenbeschwerden vor.

Kurs Nummer 280 und 284 ist nur für Frauen.

| Kurs | Kursleitung        | Ort                                   | Tag        | Zeit          | Kosten                                                                                    |
|------|--------------------|---------------------------------------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 280  | Jolanda Kronenberg | Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen | Montag     | 14.00 – 14.55 | Fr. 273 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 315 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 290  | Jolanda Kronenberg | Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen | Dienstag   | 17.45 – 18.40 | Fr. 273 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 315 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 291  | Jolanda Kronenberg | Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen | Donnerstag | 18.30 – 19.25 | Fr. 273 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 315 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 284  | Jolanda Kronenberg | Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen | Donnerstag | 20.00 – 20.55 | Fr. 273 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 315 (Auswärtige Kursteilnehmende) |

## SANFTE GYMNASSTIK

Abwechslungsreiche und sanfte Bewegungsarbeit. Geeignet nach Operationen, Therapien und Rückenbeschwerden.

| Kurs | Kursleitung | Ort                | Tag      | Zeit          | Kosten                                                                                    |
|------|-------------|--------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 256  | Muna Salih  | Turnhalle Eselriet | Dienstag | 11.00 – 11.55 | Fr. 210 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 273 (Auswärtige Kursteilnehmende) |

## KLEIDERNÄHEN

Nach gekauften oder selbstgezeichneten Schnittmustern Kleider für sich oder Kinder nähen. Der Kurs ist nur für Frauen.

| Kurs | Kursleitung    | Ort              | Tag      | Zeit          | Kosten                                                                                    |
|------|----------------|------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 406  | Christina Wyss | Schulhaus Watt B | Montag   | 19.20 – 21.50 | Fr. 577 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 630 (Auswärtige Kursteilnehmende) |
| 407  | Christina Wyss | Schulhaus Watt B | Mittwoch | 08.20 – 10.50 | Fr. 330 (Einwohnende Illnau-Effretikon / Lindau)<br>Fr. 360 (Auswärtige Kursteilnehmende) |